

**PENGARUH *BABY MASSAGE* PADA BAYI UMUR 3-5 BULAN
TERHADAP KUALITAS TIDUR MALAM
(STUDI KASUS DI POSYANDU KEMUNING PREMULUNG
SONDAKAN)**



SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana
Fisioterapi
Oleh:

RINA KOESOEMA WARDANI

J120181020

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2020**

**PENGARUH *BABY MASSAGE* PADA BAYI UMUR 3-5 BULAN
TERHADAP KUALITAS TIDUR MALAM
(STUDI KASUS DI POSYANDU KEMUNING PREMULUNG
SONDAKAN)**



SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana

Fisioterapi

Oleh:

RINA KOESOEMA WARDANI

J120181020

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2020**

HALAMAN PERSYARATAN GELAR

PENGARUH *BABY MASSAGE* PADA BAYI UMUR 3-5 BULAN TERHADAP KUALITAS TIDUR MALAM (STUDI KASUS DI POSYANDU KEMUNING PREMULUNG SONDAKAN)

Skripsi ini Dibuat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi Dalam Program
Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh:

Hari : Senin

Tanggal : 20 April 2020

RINA KOESOEMA WARDANI

J120181020

**PROGRAM STUDI SARJANA FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2020

PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

PENGARUH *BABY MASSAGE* PADA BAYI UMUR 3-5 BULAN TERHADAP KUALITAS TIDUR MALAM (STUDI KASUS DI POSYANDU KEMUNING PREMULUNG SONDAKAN)

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Sidang Skripsi

Program Studi S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Oleh:

RINA KOESOEMA WARDANI

J120181020

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing

Arif Pristianto, S.St.Ft., Ftr., M. Fis

NIK/NIDN: 100.1672 /0614118902

PENGESAHAN SKRIPSI

Berjudul:

**PENGARUH *BABY MASSAGE* PADA BAYI UMUR 3-5 BULAN
TERHADAP KUALITAS TIDUR MALAM
(STUDI KASUS DI POSYANDU KEMUNING PREMULUNG
SONDAKAN)**

Oleh:

RINA KOESOEMA WARDANI

J120181020

Dipertahankan di hadapan Tim Penguji

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pada tanggal :

Pembimbing

Arif Pristianto, S.St.Ft., Ftr., M. Fis

NIDN : 0614118902

Penguji :

1. Arif Pristianto, S.St.Ft., Ftr., M. Fis

2. Dr. Umi Budi Rahayu, S. Fis., Ftr., M. Kes

3. Isnaini Herawati, S. Fis., Ftr., M.Sc

**Menyetujui,
Kaprodi Fisioterapi**

Isnaini Herawati, S. Fis., Ftr., M.Sc

NIK. 748

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta**

(Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes)

NIK.786



PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan didalam tulisan dan daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka akan bertanggungjawab sepenuhnya.

Surakarta, 17 Maret 2020



Rina Koesoema Wardani

HALAMAN MOTTO

JANGAN GUNAKAN MULUT KECUALI DALAM 2 HAL :

1. SENYUM
2. DIAM

SENYUM UNTUK MENGAKHIRI PERMASALAHAN DAN
DIAM UNTUK MENGHINDARI PERMASALAHAN

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Allah SWT yang selalu memberikan rahmat dan hidayah yang luar biasa.
2. Kepada suami dan anak-anakku yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam mengerjakan skripsi ini.
3. Bapak Arif Pristianto, S.St. FT., Ftr., M. Fis, selaku pembimbing skripsi saya yang telah meluangkan waktu dengan penuh kesabaran untuk membimbing dalam proses penyusunan skripsi ini.
4. Teman-teman transfer S1 Fisioterapi angkatan 2018 seperjuangan dan sepenanggungan serta teman-teman yang telah membantu jalannya penelitian.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullah Wabarakatuh

Alhamdulillah Robbil ‘Alamin, puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas karunia dan nikmat-Nya penulis dapat menyusun proposal skripsi ini dengan sebaik-baiknya. Proposal skripsi yang berjudul **“PENGARUH *BABY MASSAGE* PADA BAYI UMUR 3-5 BULAN TERHADAP KUALITAS TIDUR MALAM (STUDI KASUS DI POSYANDU KEMUNING PREMULUNG SONDAKAN)”**.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penelitian ini, tidak terlepas bantuan, dorongan, serta bimbingan dari berbagai pihak yang sangat membantu penulis, baik secara langsung maupun tidak langsung dalam berbagai hal. Oleh karena itu, penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Sofyan Anif, M.Si, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Isnaini Herawati, SST.FT., M.Sc., selaku Ketua Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Bapak Arif Pristianto, SSTFT., M.Fis. selaku dosen pembimbing yang memberikan bimbingan, arahan, dan meluangkan waktu untuk membimbing penulis.
5. Bapak / Ibu dosen Program Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
6. Segenap dosen pengajar Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah

Surakarta.

7. Segenap Karyawan dan staf tata usaha Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
8. Suami dan anak-anak yang telah memberi dukungan dalam bentuk apapun.
9. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan bantuan secara materi dan moral

Penulis menyadari bahwa proposal skripsi ini jauh dari kata sempurna. Demikianlah ucapan terimakasih saya ucapkan. Mohon maaf apabila proposal skripsi ini masih terdapat banyak kesalahan dan jauh dari kata sempurna. Maka dari itu, penulis sangat mengharapkan masukan, saran dan kritikan yang bersifat membangun. Penulis berharap semoga proposal skripsi ini dapat bermanfaat bagi pihak yang memerlukan dan bagi pembaca.

Wassalamu'alaikum Warahmatullah Wabarakatuh.

Surakarta, 17 Maret 2020

Penulis

DAFTAR ISI

COVER.....	i
HALAMAN PERSYARATAN GELAR.....	ii
PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	iii
PENGESAHAN SKRIPSI	iv
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II LANDASAN TEORI	6
A. Tinjauan Pustaka	6
B. Tinjauan Teori.....	7
C. Kerangka Berpikir.....	14
D. Kerangka Konsep	15
E. Hipotesis.....	15
BAB III METODE PENELITIAN.....	16
A. Pendekatan Penelitian	16
B. Tempat dan Waktu Penelitian	17
C. Populasi dan Sampel	17
D. Variabel Penelitian	18
E. Definisi Konseptual.....	18
F. Definisi Operasional.....	19
G. Jalannya Penelitian.....	20

H. Teknik Analisis Data.....	21
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	22
A. Gambaran Umum Penelitian	22
B. Hasil Analisis Data.....	23
C. Pembahasan.....	27
D. Keterbatasan Penelitian	33
BAB V PENUTUP.....	34
A. Simpulan	34
B. Implikasi.....	34
C. Saran.....	35
DAFTAR PUSTAKA	36

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Daftar Tabel Penelitian Terkait.....	16
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Penelitian	23
Table 4.2 Nilai <i>Morrell's Infant Sleep Qustionairre</i> (MISQ).....	24
Tabel 4.3 Uji Normalitas.....	25
Tabel 4.4 Uji Pengaruh	26
Tabel 4.5 Uji Beda Pengaruh	27

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bayi sedang tidur.....	10
Gambar 2.2 Bayi sedang di pijat.....	11
Gambar 2.3 Kerangka Berfikir.....	14
Gambar 2.4 Kerangka Konsep.....	15
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian.....	20

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Protokol Pelaksanaan *Baby Massage*
- Lampiran 2. *Ethical Clearance Letter*
- Lampiran 3. Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 4. Lembar Persetujuan Enumerator
- Lampiran 5. Hasil *Form* Penelitian
- Lampiran 6. Uji Statistik
- Lampiran 7. Dokumentasi
- Lampiran 8. Daftar Riwayat Hidup

ABSTRAK

PENGARUH *BABY MASSAGE* PADA BAYI UMUR 3-5 BULAN TERHADAP KUALITAS TIDUR MALAM (STUDI KASUS DI POSYANDU KEMUNING PREMULUNG SONDAKAN)

Latar Belakang: Pada saat bayi lahir, bayi biasanya tidur selama 16-20 jam sehari. Ketika berumur 1 bulan bayi lebih banyak tidur malam di banding siang. Bayi akan tidur dengan durasi waktu 14-16 jam sehari dengan pembagian 8-9 jam untuk tidur malam dan 6-7 jam untuk tidur siang. Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. *Baby massage* adalah dapat menangkal efek negatif dari stress dan gangguan tidur dengan memberikan stimulasi kinestetiktaktil dan meningkatkan aktivitas parasimpatis (vagal), yang dapat mengakibatkan pengurangan stres dan menenangkan bayi.

Tujuan: Mengetahui pengaruh *baby massage* untuk meningkatkan kualitas tidur malam terhadap bayi umur 3-5 bulan.

Metode: Jenis penelitian ini bersifat *quasy eksperimental* dengan rancangan *pre dan post test group two design*. Subjek penelitian ini dengan jumlah 30 orang bayi di Posyandu Kemuning Premulung Sondakan. Dibagi menjadi kelompok perlakuan yang diberikan *baby massage* dan kelompok kontrol yang tidak diberikan *baby massage* dilakukan selama 14 hari secara berturut-turut perlakuan.

Hasil: Hasil dari penelitian ini bahwa pemberian *baby massage* pada kelompok perlakuan diperoleh 0,001 dan kelompok kontrol yang tidak diberikan *baby massage* diperoleh 0,206. Uji statistika *mann whitney* untuk beda pengaruh diperoleh hasil $p = 0,040$ dimana $p < 0,05$ maka terdapat perbedaan pengaruh antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol.

Kesimpulan: Ada pengaruh pemberian *baby massage* dalam meningkatkan kualitas tidur malam pada bayi 3-5 bulan. Ada beda pengaruh antara *baby massage* pada kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak diberi *baby massage* dalam meningkatkan kualitas tidur malam bayi 3-5 bulan.

Kata Kunci: *Baby massage*, kualitas tidur bayi.

ABSTRACT

EFFECT OF BABY MASSAGE IN BABY AGE 3-5 MONTHS ON NIGHT SLEEP QUALITY (CASE STUDY IN POSYANDU KEMUNING PREMULUNG SONDAKAN)

Background: When a baby is born, babies usually sleep for 16-20 hours a day. When they are 1 month old babies sleep more nights than daytime. Babies will sleep with a duration of 14-16 hours a day with the division of 8-9 hours for night sleep and 6-7 hours for naps. Poor sleep quality can result in impaired physiological and psychological balance. Baby massage is able to counteract the negative effects of stress and sleep disorders by providing kinesthetic tactile stimulation and increasing parasympathetic (vagal) activity, which can lead to stress reduction and calm the baby.

Objective: To determine the effect of baby massage to improve the quality of night sleep on infants aged 3-5 months.

Method: This type of research is quasy experimental with pre and post test group two design. The subjects of this study were 30 babies in the Posulung of the Kemuning Kemulung Sondakan. Divided into treatment groups that were given baby massage and control groups that were not given baby massage carried out for 14 days in a row treatment.

Results: The results of this study were that giving baby massage in the treatment group was obtained 0.001 and the control group that was not given baby massage was 0.206. Mann Whitney statistical test for different effects obtained p results 0.040 where $p < 0.05$ then there is a difference in effect between the treatment group with the control group.

Conclusion: There is an effect of giving baby massage in improving the quality of night sleep in infants 3-5 months. There was a different effect between baby massage in the treatment group and the control group who were not given baby massage in improving the quality of sleep for infants 3-5 months.

Keywords: Baby massage, baby sleep quality.